

國立政治大學社科院交換學生報告表

基本資料

1. 填表日期：2024/07/15
2. 系級：公行三
3. 學號：110206008
4. 姓名：何思瑾
5. Email：110206008@g.nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）：聖日耳曼昂萊政治學院
7. 交換學期：自 112 學年第二學期

交換學生報告

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

出國前的準備手續依序大致上是：繳交保證金 > 等待社科院提名以及法國校方回覆 > 填寫交換校方提供之申請文件 > 收到入學確認書 > 申請簽證、住宿、法國健康保險、自行購買其他保險與機票 > 填寫政大出國選課申請書

如果是下學期的交換學生，比較需要注意的是政大學期結束時間與法國開學時間是否有重疊，若有的話可以儘早與雙方老師討論解決辦法。

簽證與健康保險的部分步驟比較多，可以儘早開始申請，申請法國學生簽證的方式網路上有很多教學，照著步驟進行，順利的話大約可以在一個月後拿到簽證，若有問題，寄信給法國教育中心也可以很快得到回覆。拿到簽證後教育中心會提醒，抵達法國後需上網填寫一個居留的表單，要在時間限制內記得填寫。

對於法國的健康保險(Social security)，交換校方的說法是一定要自行申請，但有聽說其他交換生沒有申請也沒有遇到問題。申請步驟一樣非常麻煩，其中會需要出生證明的法文譯本，會是一小筆支出，不過若交換期間有需要申請法國的租屋補助，也會需要使用出生證明。

開學約兩個月前，學校會寄信詢問是否有接機需求，不過日期選擇只有開學前的週末兩日，如果非在學校指定的接機時間抵達法國，需要自己搭乘大眾運輸（約一個半小時）或計程車（約一個小時）到住宿地點。



圖一、圖二：申請法國簽證的面試地點

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

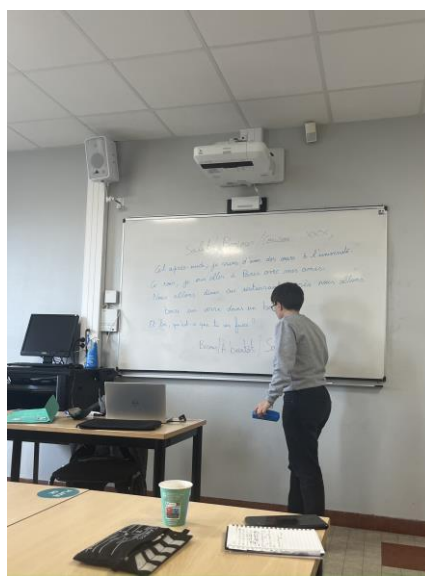
開學兩個多月前，校方會寄出課程表與 Learning agreement 的郵件，開放交換學生選的課程大部分都是英語授課，其中包含開給法國學生的英語授課課程，以及專門開設給交換學生的課程。填寫完有興趣的課程，並給政大社科院簽章寄回交換校方後，即完成第一次的選課程序。

開學前兩週可以到所有的課程聽聽看上課方式與規則，只要在第二週結束前，都能調整自己的課表。不同課程的教學風格、評分方式會有不小的差異，建議可以在前兩週多嘗試，才能選擇到適合自己的課程。

選課結束後我總共修了兩門課，其中一門是開設給交換學生的法文課，一週上課兩次，分為三小時的文法課與兩小時的口說課，總共有三種程度，學校會按照先前填寫的入學申請文件分配班級，但如果覺得程度不符合，也能直接提出換班。雖然在政大上過一學期的法文課，但我最後選擇的是初級班，因如果是下學期交換，有些交換一學年的同學已經上了上學期的課程，老師不會從最基礎開始，若完全沒有法文基礎，在學期初會稍微有一點吃力。

交換前看過其他交換心得，有些人反應校方對法文初學者提供的師資有些不適合，或是只有全法語授課，但本學期這個現象有很大的改善，無論是文法或口說老師，都會確認所有人是否理解上課內容，也會搭配一些英文的解釋，加上老師們人也都非常好、很樂於幫助學生解決問題，因此整體而言我很推薦修習法文課。

另一門課我選擇的是 European and National law，這是一門與法國學生一起開課的課程，可以跟法國學生有較多的互動，但可能因為上課人數較一般專門開給交換學生的課多，所以上課時也偏安靜，比較少提問或不同意見的討論，因此還是建議在前兩週多試試看不同課程再做選擇。



圖三、圖四：法文課上課情況

三、社團篇（請就**參加之社團**、**課餘活動**等經驗分享）

法國學生會組成類似交換學生學生會的組織，負責舉辦一些讓交換學生互動交流的活動，例如派對、文化交流活動。另外學校也會寄發一些藝文或體育的活動資訊，有興趣都可以報名參加。

交換生能接觸到的學術性社團可能大多是文化研究類型，例如研究亞洲文化的社團，在過年期間會有寫春聯的活動，其他社團也會不定期舉辦認識不同文化的活動，是一個跟不同背景的同學們交流的機會。

在交換生中，最多數人參加的還是社團運動性社團，其中有很多選擇，不同社團的加入方式與性質也不一樣，直接詢問社團成員是最快的方法。例如啦啦隊是表演導向，因此需要可以長期（一學年）配合練習的學生，比較不適合交換學生參加，而像抱石社團就可以比較輕鬆練習、彈性選擇參加時間。



圖五：啦啦隊社團

四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

學校環境：

學校位於巴黎近郊，從學校到巴黎的交通也很方便，校園相較政大來說非常小，大多數課程的教室都集中在一棟大樓內，學校內有自己的學生餐廳，只有提供平日的午餐時段，一餐是 3.3 歐，包含一份當日主餐（含主食、自選肉類、青菜、醬汁）以及二至三樣自選的附餐（含湯、沙拉、起司、優格、水果等），對學生來說非常方便也相對便宜與健康。



圖六、圖七：冬天與夏天的校園

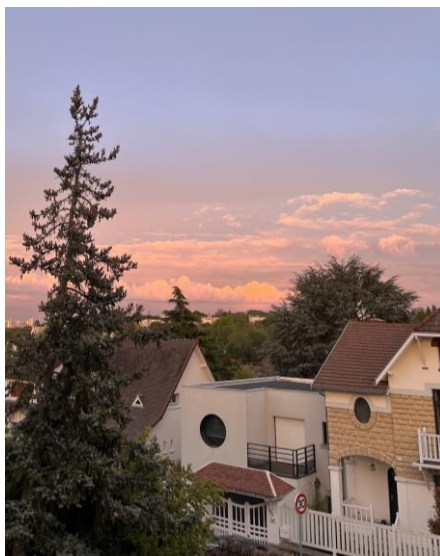


圖八、圖九：學餐餐點

住宿：

在收到交換校方的錄取信後，會收到一些入學前的注意事項以及可申請的住宿選擇，主要有宿舍與寄宿家庭兩種，但由於法國租屋的保證人制度對於外國人不太友善（需先拿到簽證才能申請），因此我選擇了申請比較彈性的寄宿家庭。

學校方面只會提供寄宿家庭的名單與聯絡方式，後續聯絡、看房、簽約都需要自己完成，不同房東的保證人、押金、簽約方式也都不太一樣，可以多聯絡幾個房源互相比較。也建議儘早開始找，較好的房源通常很快就會被下訂，其他房源可能會離學校比較遠，或交通比較不方便。



圖十、圖十一：Homestay 家庭環境

交通：

若會頻繁使用巴黎的交通（包含聖日耳曼昂萊），可以選擇 Navigo 月票或是 imagine r 學生票，學生票大約是月票的 3 到 4 折，但只能一次簽一年約，可以按自己的需求選擇。



圖十二、圖十三：聖日耳曼昂萊火車站與學校附近的輕軌站

飲食：

由於在法國外食昂貴，因此通常都是自己煮三餐，學校附近有便宜的超市 Lidl，聖日耳曼昂萊市區也有幾家超市可以購買食材與日用品，找住宿的時候也可以儘量選有提供完整廚房的地方，會方便很多。

外食的話學校附近餐廳比較少選擇，若到聖日耳曼昂萊市區或巴黎的餐廳用餐，一餐大約 15 至 30 歐。



圖十四、圖十五、圖十六：巴黎的日常飲食

五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

學期開始前跟開學後，法國學生會舉辦一些讓交換學生之間交流的活動，學校亦會在開學前幾天舉辦新生訓練，向大家介紹城市周遭的環境，開學第一天學校也會向大家介紹校園或課程規則等，因此在正式開始上課前就能認識或見到大部分的交換生。

交換校方跟政大一樣有 **buddy** 計畫，但身邊的交換生大多都只與法國 **buddy** 有基本的認識，不太會有更深入的互動，相較而言交換生之間因為身分和課程的安排，更容易成為朋友。尤其是作為下學期的交換生，很多一學年的交換生也已經很熟悉在學校或法國會遇到的問題，因此大部分的時候遇到問題，交換生之間就能互相幫助。

對我而言我的接待家庭是讓我有最多文化交流的場合，除了 **home** 爸媽可以不時與我們分享他們的故事、幫助我們練習法文外，同為交換生的室友間也能互相照應，偶爾一起烹飪或觀摩彼此的料理方式，都是很好的文化交流機會。

出國前原本會擔心在法國會不會跟在地人有溝通上的困難，但在有一點點法文基礎的前提下，沒有遇過無法溝通的情況，也有可能是因為奧運即將到來，所以大部分場所都能直接使用英文，在不太能使用英文的地方，如果只是要完成簡單的採買或點餐，一些基礎的法文也很足夠了。



圖十七、圖十八：交換學生間的出遊

六、您對於社科院辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

七、就政大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本院作為改善之處？

社科院從提名簽署選課單，到回答一些交換會遇到的疑難雜症都有效率。但我認為交換前行政程序複雜，也會有很多對於抵法後生活細節的疑問，光是書面的交換心得可能有點難回答到所有準交換學生問題。我在因緣際會下有聯絡上兩個到同所學校交換過的同學，並詢問了很多問題，因此學校若能在取得學生同意的前提下，提供先前到相同學校交換的學長姐的聯絡資訊，甚至是提供資訊交接的機會，會減少很多交換過程遇到的困難或焦慮。

八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

出國前簽證、健康保險、旅平險：總共約台幣兩萬

巴黎內交通：imagine r 大約€ 380/年，navigo 月票€ 86/月

法國內交通：法國國鐵 sncf 有販售青年卡，€ 49 可在一年內購買七折車票，有時青年卡會有五折優惠，很容易就回本。

（若要在歐洲旅行，也可以使用 flixbus 或廉航，巴士大多€ 20 內，廉航含行李大約€ 100 內

飲食：九成自己煮+一成外食，大約€ 300/月）

電信：€ 13/月

住宿：€ 450/月

旅遊：旅遊費用依不同旅遊方式差距較大，個人平均一個國家大約是€ 450（含住宿、交通、飲食、伴手禮）

獎學金：社科院交換獎學金 40,000，但截至目前交換回台兩個月仍未入帳。